こんなときは こんなアプリを

4

セキュリティ	操作用暗証番号の設定や入力を求められたら	4-2
コミュニケーション	LINEで友だちと手軽にコミュニケーション	4-4
健康管理	ソフトバンクヘルスケアで日々の健康を管理	4-7
	歩数計で日々の歩数や消費カロリーを管理	4-10
旅行／お出かけ	旅行の写真や情報などを自動的に整理	4-13
	あらかじめ指定した時刻にアラームでお目覚め	4-17
教養／情報収集	今いる地域のテレビ(ワンセグ)を見る	4-18
	主要都市のNHKラジオを聞く	4-20
バックアップ	バックアップで電話帳やメールなどのデータを守る	4-21
あんしん機能	緊急時はブザーを鳴らして周りの人に連絡	4-23
	メールを読んだことを家族などにメールで連絡	4-24
	スマホを操作したことを家族などにメールで連絡	4-25

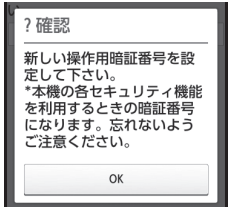
このスマホには、たくさんのアプリが搭載されています。この章では、その中から目的別にいくつかの機能を紹介。今まで気づかなかった、このスマホならではの魅力を感じてください。

操作用暗証番号の設定や入力を求められたら

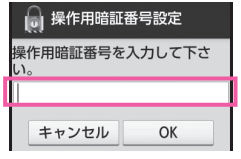
本機の操作中に、操作用暗証番号の設定や入力を求められたら、それは「重要な操作」である証です。その操作を行ってもよいか十分ご確認のうえ、設定／入力を行ってください。

操作用暗証番号を設定する

❶ 操作用暗証番号の登録が必要な状態になると



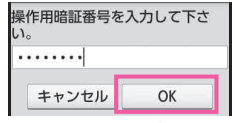
❷ OK ➡ 操作用暗証番号入力欄をタップ



❸ 操作用暗証番号を入力 ➡ 完了

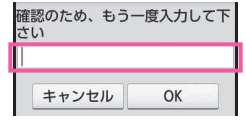
- 入力した文字は「･」で表示されます。

❹ OK

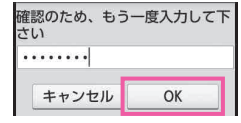


- 操作用暗証番号が入力されました。続けて、確認として同じ操作用暗証番号をもう一度入力します。

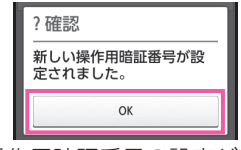
❺ 操作用暗証番号入力欄をタップ



❻ 同じ操作用暗証番号をもう一度入力 ➡ 完了 ➡ OK



❼ OK



- 操作用暗証番号の設定が完了します。

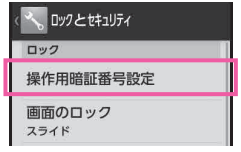
操作用暗証番号は、ご自分だけにわかりやすいものにしてください。
また、登録した操作用暗証番号は、必ずメモしておきましょう。

メモ

ホーム画面から操作する

❶ ホーム画面で「基本機能」の(設定)

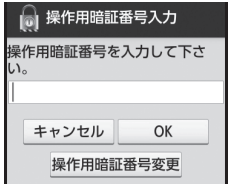
❷ その他の設定
➡ ロックとセキュリティ
➡ 操作用暗証番号設定



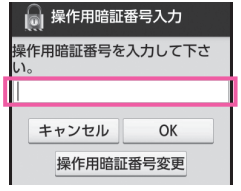
- 以降の操作は、操作中の設定と同様です。

操作用暗証番号を入力する

❶ 操作用暗証番号の入力が必要な状態になると

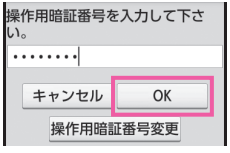


❷ 操作用暗証番号入力欄をタップ



❸ 操作用暗証番号を入力➡ 完了

❹ OK



LINEで友だちと手軽にコミュニケーション

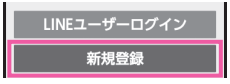
LINE(ライン)は、インターネットを利用して無料で通話やメールが利用できるアプリです。「スタンプ」と呼ばれる大型の絵文字も利用できます。

アカウントを登録する

❶ ホーム画面で「お気に入り」の(LINE)

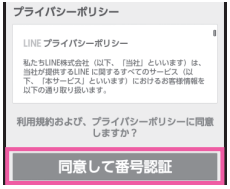
- LINEの画面になります。
- 「コミュニケーション」カテゴリからも起動できます。

❷ 新規登録



❸ 次へ

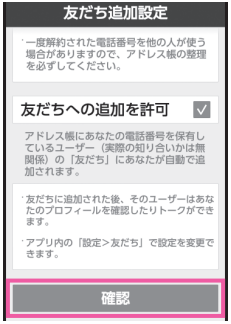
❹ 利用規約などを確認
➡ 同意して番号認証



❺ 確認

- 本機にSMSが送信されます(しばらくすると✉点滅)。
- SMSを確認するときは、✉を押します。確認後⌂を押すと、LINEの画面に戻ります。

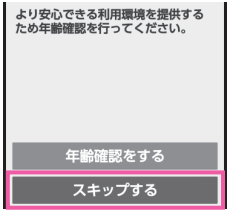
❻ 確認



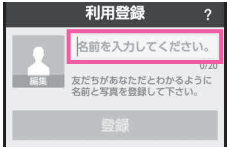
- 電話帳と友だちを関連づけしないときは、友だち自動追加や友だちへの追加を許可の☑をタップします(☑表示)。詳しくは、画面の説明を確認してください。

画面表示や操作内容は予告なく変更されることがあります。説明と違う画面が表示されたときなどは、画面に従って操作してください。

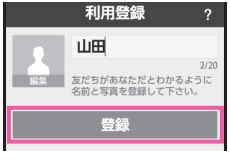
❼ スキップする



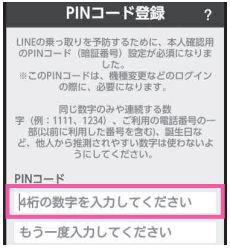
❽ 名前の入力欄をタップ



❾ 名前を入力➡ 完了 ➡ 登録



❿ PINコードの入力欄をタップ



⓫ PINコード（4ケタの数字）を入力➡ 次へ

- 詳しくは、画面の説明を確認してください。

⓬ 確認のため同じPINコードを入力➡ 完了

⓭ 確認➡ 確認

- アカウントの登録が完了します。このあと、メールアドレスの登録や、友だちの追加が行えます。画面に従って操作してください。

スタンプを送るときは、トーク画面でメッセージ入力欄左の☺をタップしたあと、スタンプをタップします（確認画面が表示されたときは、画面に従って操作してください）。

通話する

❶ ホーム画面で「お気に入り」の(LINE)

- 友だち画面になります。
- 友だち画面以外が表示されたときは、画面上部の友だちをタップします。
- 「コミュニケーション」カテゴリからも起動できます。

❷ 通話する友だちをタップ

❸ 無料通話

- 相手が応答すれば通話できます。通話を終えるときは、終了をタップします。

メッセージをやりとりする

❶ 友だち画面で、メッセージをやりとりする友だちをタップ

❷ トーク

- トーク画面になります。

❸ メッセージの入力欄をタップ➡メッセージを入力➡送信

- メッセージが送信されます。
- トーク画面でメッセージを受信すると、自動的に表示されます。

次ページに続きます▶

ソフトバンクヘルスケアで日々の健康を管理

専用の体組成計の測定データを、本機で確認／管理できます。

- スマート体組成計301SI（別売）が必要です。リストバンドFitbit Flex／Fitbit Force（別売）ではご利用になれません。

ヘルスケアについて

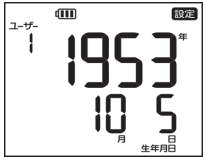
専用のスマート体組成計301SI（別売）で測定した次の9種類のデータを、本機で確認／管理することができます。

体重	体脂肪率	BMI
基礎代謝	身体年齢	骨格筋レベル
骨（こつ）レベル	内臓脂肪レベル	水分量

- 測定データは、ネットワーク内に保存されており、本機の「**ヘルスケア**」アプリを利用して、どこからでも確認することができます。
- 体について気になることがあるときは、24時間無料で医師や看護師、管理栄養士、助産師、保健師などと、電話で相談することができます。
- 歩数、消費カロリーの手動入力、タイムマシン機能は利用できません。

利用の準備①（体組成計での操作）

あらかじめ、体組成計本体にご自分のデータ（生年月日や性別、身長など）を登録しておいてください（ユーザー登録）。



- 詳しくは、体組成計の取扱説明書の「**はじめて使うために準備する**」を参照してください。
- 体組成計本体にユーザー登録を行うと、生年月日の月日（4ケタ：8月5日のときは「**0805**」）が暗証番号として設定されます（変更することもできます）。
  この暗証番号は、本機の「**ヘルスケア**」アプリを利用するときにも必要となります。

利用の準備②（本機での操作）

はじめて本機で測定データを確認するときは、本機からネットワークにアクセスして、利用開始の操作を行う必要があります。

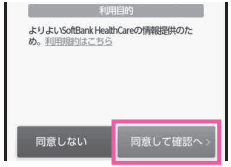
❶ ホーム画面で「お気に入り」の（ヘルスケア）

- 「**暮らしの情報**」カテゴリからも起動できます。

❷ 次へ

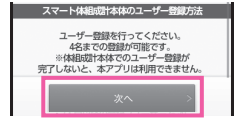
- 情報送出の確認画面になります。利用規約はこちらをタップして内容を確認のうえ、次の操作に進んでください。

❸ 同意して確認へ

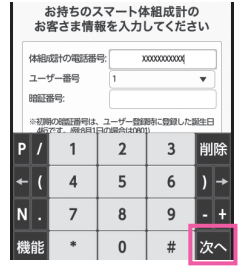


- ユーザー登録の確認画面になります。

❹ 次へ

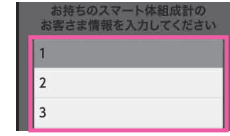


❺ 体組成計の電話番号入力欄をタップ➡電話番号を入力➡次へ



- 体組成計の電話番号の確認方法については、体組成計の取扱説明書の「**本体設定**」を参照してください。

❻ ユーザー番号欄をタップ➡ユーザー番号をタップ



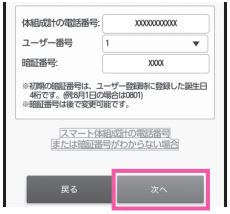
- ユーザー番号を変更しないときは、❼に進んでください。

❼ 暗証番号入力欄をタップ➡暗証番号を入力➡次へ

- 暗証番号は、体組成計のユーザー登録時に入力された、生年月日の月日(4ケタ)です。

ヘルスケアホーム画面について詳しくは、体組成計の説明書やガイドブックを参照してください。

8 次へ



- 本機での準備が完了し、ヘルスケアホーム画面になります。

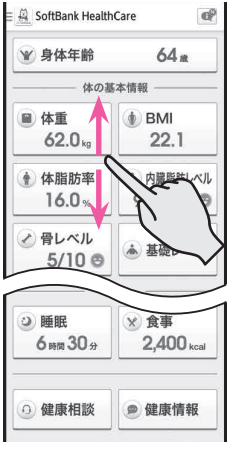
本機で測定データを確認する

測定データの確認は、ネットワークにアクセスして行います。電波状態のよいところで操作してください。

1 **ホーム画面で「お気に入り」の (ヘルスケア)**

- ヘルスケアホーム画面になります。
- 「暮らしの情報」カテゴリからも起動できます。

2 **ヘルスケアホーム画面を上下にドラッグして、測定データを確認**



- や などをタップすると、さらに詳しいデータを確認することができます。

歩数計で日々の歩数や消費カロリーを管理

日々の歩数をはじめ、時間／週／月単位での歩数も確認できます。また、ご自分の身長や体重などを登録しておけば、消費カロリーや移動距離をより正確に算出できます。

今日の歩数を確認する

今日の歩数は、ロック画面で確認することができます。

今日の歩数

歩数の詳細を確認する

❶ ホーム画面で「暮らしの情報」の(歩数計)

- 歩数計画面になります。

❷ 履歴

❸ 確認する単位（日別など）をタップ

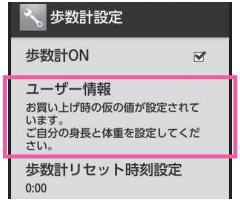
- 選んだ単位での歩数の詳細が表示されます。

自分の情報を登録する

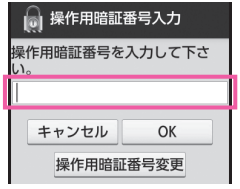
❶ 歩数計画面で
メニュー➡歩数計設定

●歩数計設定画面になります。

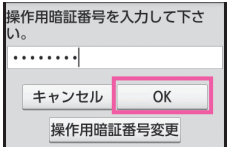
❷ ユーザー情報



❸ 操作用暗証番号の入力欄をタップ



❹ 操作用暗証番号を入力
➡完了➡OK



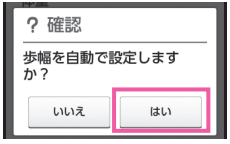
❺ 身長

❻ 入力欄をタップ➡身長を入力
➡完了➡設定

▶前ページからの続きです

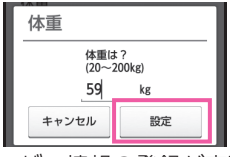
歩数計画面で[メニュー]➡[歩数計設定]の順にタップすると、歩数計のON／OFFや、歩数のリセット時刻などを設定することもできます。詳しくは、「**使い方ガイド**」(☞1-19ページ)を参照してください。

❼ [はい]



❽ [体重]

❾ 入力欄をタップ➡体重を入力➡[完了]➡[設定]



- ユーザー情報の登録が完了します。

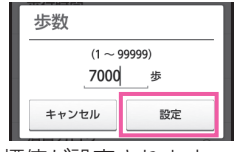
目標を設定する

歩数や消費カロリーなどの目標を設定しておけば、歩数計画面で目標の達成率が表示されます。

❶ 歩数計画面で[メニュー]➡[目標設定]

❷ 設定する項目（[歩数]など）をタップ

❸ 入力欄をタップ➡目標値を入入➡[完了]➡[設定]



- 目標値が設定されます。
- 項目によっては、操作が異なることがあります。画面に従って操作してください。

次ページに続きます▶

旅行の写真や情報などを自動的に整理

同じ日に撮影した写真や、指定した写真を、アルバムにまとめて整理することができます。アルバムでは、写真だけでなく、旅行場所の情報や当日の天気なども確認できます。

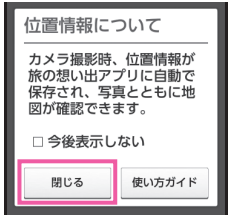
アルバムを作成する

日付を指定して、その日付の写真をアルバムにまとめる方法を例に説明します。

❶ ホーム画面で「見る・聴く・遊ぶ」の(旅の想い出)

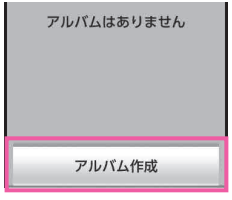
- 旅の想い出を使うと、写真を撮影したときの位置情報が、自動的に旅の想い出に保存されるようになります。
- 位置情報の自動保存は、メニュー操作で解除することもできます。

❷ 閉じる

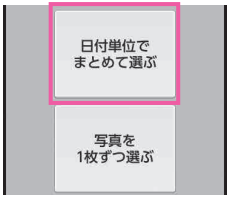


- アルバム作成画面になります。
- 使い方ガイドをタップすると、旅の想い出の特長を確認することができます。

❸ アルバム作成



❹ 日付単位でまとめて選ぶ



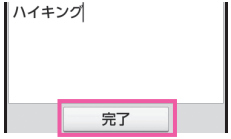
- 日付選択画面になります。

❺ 日付をタップ(✓表示)➡決定する

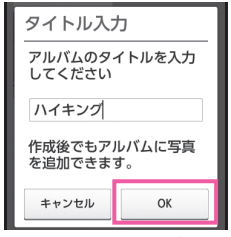
- タイトル入力画面になります。
- 複数の日付をくり返しタップして選ぶこともできます。

住所／天気／気温はその日の一番早い時刻に撮影した際の情報が、歩数は一番遅い時刻に撮影した際の情報が表示されます（撮影時に入手できなかった情報は表示されません）。

❻ タイトル入力欄をタップ➡タイトルを入力➡完了



❼ OK



- 選んだ日付の写真がアルバムにまとめられます。

アルバムを順に見る

アルバム内の写真や情報を、順に見る方法です。

❶ アルバム作成画面で、アルバムをタップ

- 撮影場所の地図画面になり、地図内に写真が表示されます。

❷ 次へ

- 日付別に住所や天気／気温、歩数などの情報が表示されます。

❸ 次へ

- 1枚目の写真が表示されます（写真閲覧画面）。
- このあと、次へをタップすると、次の写真が表示されます。
- 前へをタップすると、前の写真に戻ります。

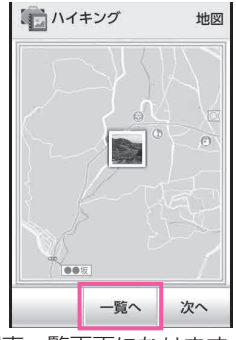
次ページに続きます▶

写真閲覧画面で写真をタップすると、全画面で表示されます。このときは、写真を左へドラッグすると次の写真が、右へドラッグすると前の写真が表示されます。

写真を選んで見る

❶ アルバム作成画面で、アルバムをタップ

❷ 一覧へ



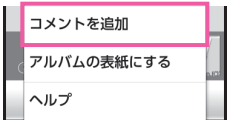
- 写真一覧画面になります。

❸ 写真をタップ

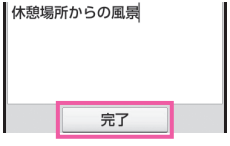
- 選んだ写真が表示されます（写真閲覧画面）。以降の操作は、アルバムを順に見るときと同じです。
- 一覧へをタップすると、写真一覧画面に戻ります。

写真にコメントを書き込む

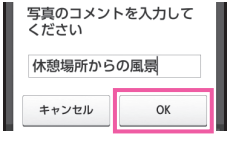
❶ 写真閲覧画面で メニュー➡コメントを追加



❷ コメント入力欄をタップ➡コメントを入力➡完了



❸ OK

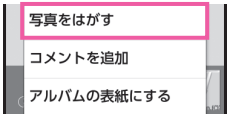


▶前ページからの続きです

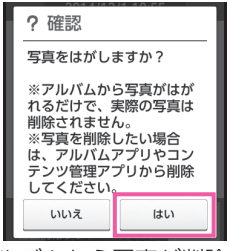
アルバム作成画面で[メニュー]をタップすると、複数のアルバムを結合したり、アルバムを削除したりすることができます。詳しくは、「使い方ガイド」(☞1-19ページ)を参照してください。

写真をはがす

❶ 写真閲覧画面で[メニュー]➡[写真をはがす]



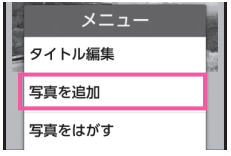
❷ [はい]



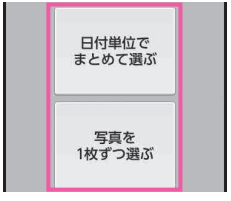
- アルバムから写真が削除されます（写真データそのものは、削除されません）。

アルバムに写真を追加する

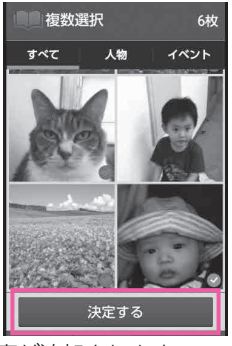
❶ 写真一覧画面で[メニュー]➡[写真を追加]



❷ [日付単位でまとめて選ぶ]／[写真を1枚ずつ選ぶ]



❸ 日付または写真をタップ(✓表示)➡[決定する]



- 写真が追加されます。

あらかじめ指定した時刻にアラームでお目覚め

本機は、アラームを設定すると、目覚まし時計としても利用できます。あらかじめ、いくつかの時刻を設定しておくと、必要に応じて切り替えることができます。

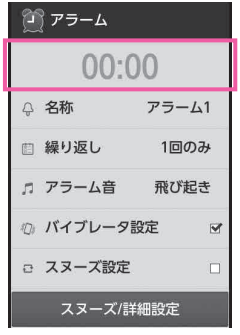
アラームを設定する

❶ ホーム画面で「基本機能」の（アラーム）

●アラーム画面になります。

❷ アラーム1

❸ 時刻表示欄をタップ



❹ ＋／－をくり返しタップして、時刻を入力➡OK

●アラームが設定されます。

アラーム設定時刻になると

アラーム音が鳴り、お知らせします。

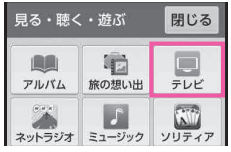
●アラーム音を止めるときは、停止を下へドラッグするか、（電話）を押します。

今いる地域のテレビ(ワンセグ)を見る

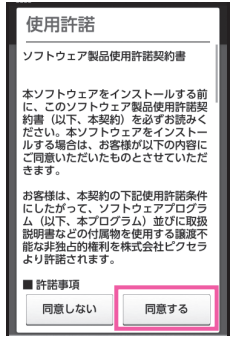
テレビ（ワンセグ：携帯機器向け地上デジタルテレビ放送）が視聴できます。はじめてテレビを視聴するときやお使いの地域を変更したときは、チャンネル設定が必要です。

チャンネルを設定する

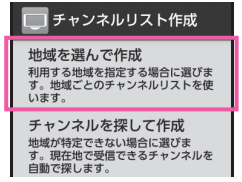
❶ ホーム画面で「見る・聴く・遊ぶ」の(テレビ)



❷ 同意する



❸ 地域を選んで作成



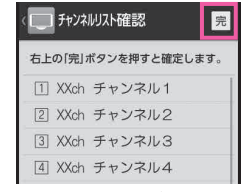
- チャンネル設定画面になります。

❹ 地域をタップ

❺ 都道府県をタップ

❻ 都市をタップ

❼ 完



- チャンネル設定が完了し、テレビ画面になります。

テレビ画面で[メニュー]をタップすると、手動でのチャンネル設定や、字幕、データ放送などの設定を行うことができます。詳しくは、「**使い方ガイド**」(☞1-19ページ)を参照してください。

テレビを見る

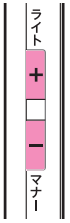
❶ ホーム画面で「見る・聴く・遊ぶ」の(テレビ)

- テレビ画面になります。

❷ チャンネルを切り替えるときは[<CH]/[CH>]

- [<CH]/[CH>]が表示されていないときは、テレビ画面をタップします。

❸ 音量を変更するときは本機側面の⊕/⊖



テレビ画面の見かた

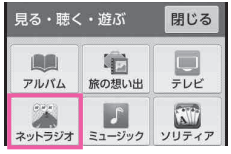
- テレビの受信感度は画面のアンテナマークで確認できます。できるだけ棒の数の多い状態で視聴してください。

主要都市のNHKラジオを聞く

本機では、インターネット経由で主要都市（仙台、東京、名古屋、大阪）のNHKラジオを聞くことができます。
●詳しくは、アプリのサービス紹介などを参照してください。

NHKラジオを聞く

❶ ホーム画面で「見る・聴く・遊ぶ」の（ネットラジオ）



●NHKネットラジオ画面になります。

❷ 放送（ラジオ第1を聞く／NHK-FMを聞くなど）をタップ

●選んだ放送の番組が流れます。

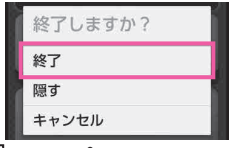
放送を切り替える

❶ 番組聴取中に（ホーム）

❷ 放送（ラジオ第2を聞く／NHK-FMを聞くなど）をタップ

●➡都市（仙台／大阪など）の順にタップすると、選んだ都市の放送を聞くことができます。

ラジオを終了するときは、戻る➡終了の順にタップします。



●隠すをタップすると、放送が流れたままホーム画面に戻ります。
放送を聴きながら、他のアプリを操作することができます。
このあと、ホーム画面で（ネットラジオ）をタップすると、NHKネットラジオ画面に戻ります。

次ページに続きます▶

バックアップで電話帳やメールなどのデータを守る

電話帳やメール、カレンダー、ブックマークのデータを、簡単な操作でSDカードやネットワーク（サーバー）にバックアップ(保存)することができます。

あんしんバックアップを起動する

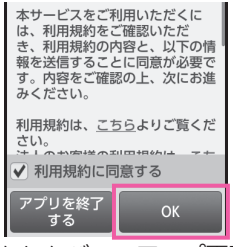
はじめてあんしんバックアップを利用するときは、次の操作が必要になります。

❶ ホーム画面で「安心・安全」の (あんしんバックアップ)

❷ 次へ

❸ はじめる

❹ 利用規約に同意する (✔表示) ➡ OK



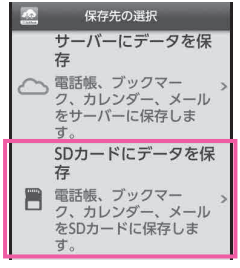
- あんしんバックアップ画面になります。

データを保存する

電話帳をSDカードに保存する方法を例に説明します。

❶ あんしんバックアップ画面で データを保存する

❷ SDカードにデータを保存



▶前ページからの続きです

電話帳、カレンダー、ブックマークは、自動的にバックアップすることもできます。詳しくは、「使い方ガイド」(☞1-19ページ)を参照してください。

❸ 電話帳(✓表示)

- 複数の項目を選択することもできます。
- メールを保存するときは、メールをタップしたあと、画面に従って操作してください。

❹ 実行

- 保存が開始されます。

❺ OK

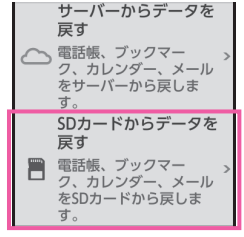
- 保存が完了します。

データを読み込む

SDカードに保存した電話帳を読み込む方法を例に説明します。

❶ あんしんバックアップ画面で データを携帯電話に戻す

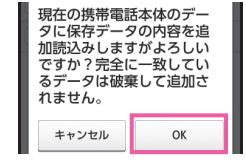
❷ SDカードからデータを戻す



❸ 電話帳(✓表示)

- 複数の項目を選択することもできます。
- メールを読み込むときは、メールをタップしたあと、画面に従って操作してください。

❹ 実行→OK



❺ OK

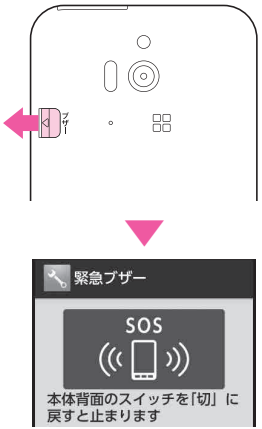
- 読み込みが完了します。

緊急時はブザーを鳴らして周りの人に連絡

緊急時などに、ブザーを鳴らして周りに伝えることができます。かなり大きな音ですので、周りにびっくりされない場所でまず試してください(すぐに止めましょう)。

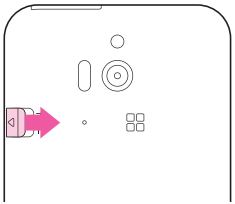
緊急ブザーを鳴らす

❶ 本機背面の(緊急ブザースイッチ)を左にスライド



● ブザーが鳴ります。

❷ ブザーを止めるときは緊急ブザースイッチを右にスライド



● ブザーが止まります。

緊急ブザーを鳴らしたとき、あらかじめ登録しておいた相手(緊急連絡先)に自動的に電話をかけたり、現在位置をメールで伝えたりすることもできます。詳しくは、「使い方ガイド」(☞1-19ページ)を参照してください。

メールを読んだことを家族などにメールで連絡

登録した相手からのメールを読むと、自動的にメールを返信するように設定することができます。ご家族など、メールを読んだことを常に知らせたい相手を登録しましょう。

送信相手を登録する

あらかじめ、送信相手を楽ともリンクまたは電話帳に登録しておいてください。

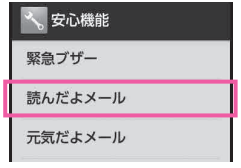
●ここでは、楽ともリンクの相手を登録する方法を例に説明します。

❶ ホーム画面で「基本機能」の(設定)

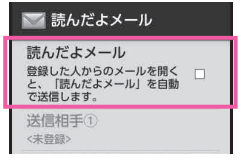
●設定画面になります。

❷ 安心機能

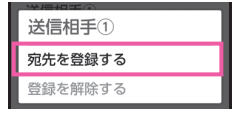
❸ 読んだよメール



❹ 読んだよメール(☑表示)



❺ 送信相手①
➡宛先を登録する



❻ 送信相手(楽ともリンク)をタップ

登録した相手からのメールを読むと、自動的に次のような内容のメールを返信します。

宛先：山田 慎之介
件名：読んだよメール
日時：14/12/01 15:05

[件名]「お元気ですか？」(2014/12/01 15:05)を読みました。

スマホを操作したことを家族などにメールで連絡

1日の最初に本機を使用したとき、登録した相手に、自動的にメールでお知らせすることができます。ご家族など、日々の動きを知らせたい相手を登録しましょう。

送信相手を登録する

あらかじめ、送信相手を楽ともリンクまたは電話帳に登録しておいてください。

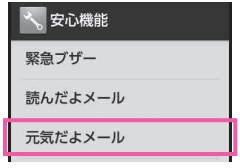
●ここでは、楽ともリンクの相手を登録する方法を例に説明します。

❶ ホーム画面で「基本機能」の(設定)

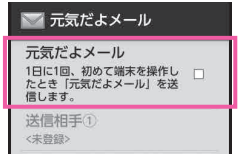
●設定画面になります。

❷ 安心機能

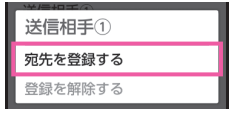
❸ 元気だよメール



❹ 元気だよメール(☑表示)



❺ 送信相手① ➡ 宛先を登録する



❻ 送信相手(楽ともリンク)をタップ

午前0時以降に、電源が入っている状態で、画面ロックを解除するか、⏻ 📞 🏠 ✉のいずれかのキーを押すと、自動的に次のような内容のメールを送信します。

宛先：山田 慎之介
件名：㊗元気だよメール
日時：14/12/01 15:05

スマートフォンが操作されました。
前日の歩数は1551歩です。

メモ